ACC-NO - 34347

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

பிங்கள
சித்திரை
மலர் 15

1977
ஏப்ரல்
இதழ் 4

வெளியிடுபவர்:
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

சமுதாயமும் தனிமனிதனும்

சூழ்நிலையைத் துப்புரவாக வைத்துக்கொண்டு தூய பழக்கங்களைக் கையாள வாழ்க்கை கட்டுப்பட்டு அழகுறும். கட்டுப்பாடும் தூய்மையும் சீரான பழக்கங்களும் நோய் வராமல் பாதுகாக்கும். சூழ்நிலைத் தூய்மையும் நடத்தைத் தூய்மையும் அகத் தூய்மையை வளர்க்கும். அது குணத்தை அழகுபடுத்தும். குணத்தில் அழகேறினால் குடும்பத்தில் இசைவு அமையும். குடும்ப அமைதி தேச ஒழுங்கிற்கு அடிகோலும். தேசத்தில் ஒழுங்கு ஏற்பட உலகத்தில் அமைதி நிலவும்.

ஓடம் நகர்வதற்கு நீர் தேவை. நீரில்லாமல் ஓடம் நேராக நிற்காது; ஓடாது. இத்தனை இன்றியமையாத அந்த நீர் ஓடத்தின் வெளியில் இருக்கவேண்டுமே தவிர ஓடத்தின் உள்ளிருக்கக்கூடாது. தேவையாயின் அதைத் தனியே ஒரு பாத்திரத்தில் ஓடம் கனம் தாங்குமளவிற்குச் சற்றுக் குறைவான அளவில் வைத்துக்கொள்ளலாம். அதுவாக உள்ளே தேங்க அனுமதிக்கக்கூடாது. அதுவும் ஓட்டை ஏற்பட்டு அதன் வழியே நீர் உட்புக நேர்ந்தால் அதைவிடப் பெரிய விபத்து இருப்பதற்கில்லை. தனிமனிதனின் வாழ்க்கையும் அப்படித்தான். சமுதாயத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டுதான் தனி மனிதன் வாழமுடியும். அதற்காக சமுதாயம் தனி மனிதனின் வாழ்க்கையின் உட்புகும்போது தனிமனிதனே இல்லாமல் ஆகிவிடும். இதைவிட மனித இனத்திற்கு வேறு ஆபத்து கிடையாது.

— ஸுபாஷிதம்

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
பிங்கள
சித்திரை
மலர்-15

1977
ஏப்ரல்
இதழ்-4

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

**அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.**

பிரார்த்தனை

मित्रस्य मा चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षन्ताम् ।
मित्रस्याहं चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षे ।
मित्रस्य चक्षुषा समीक्षामहे ।।

இறைவ! எல்லா உயிரினங்களும் என்னை நட்புணர்வுடன் பார்க்கட்டும்! நானும் எல்லா உயிரினங்களையும் நட்புணர்வுடன் பார்ப்பேனாக! ஒருவருக்கொருவர் நண்பனின் பார்வையில் பார்த்துக் கொள்வோமாக.

– யஜுர்வேதம்.

தேடவேண்டிய மூன்று பொருள்கள்

இறைவனால் படைக்கப்படும் பிராணிகளில் மனிதன் மற்றவர்களை விட அறிவில் உயர்ந்தவன். தனது வாழ்வை இன்பமாகச் செய்து கொள்ளுவதற்கு அவசியமான பொருள்களை சுயம் சம்பாதிக்க ஆற்றல் பெற்றவன். உலகில் இன்பமாக வாழவிருப்புவது இயல்பு என்று எண்ணுவதைவிட 'விரும்பவேண்டியது அவசியம்' 'விரும்ப வேண்டும்' என்று சொல்லுவதே அதிக உசிதம். விரும்பாவிடில் இன்பம் தரும் பொருளைச் சம்பாதிக்க முயற்சியுண்டாகாது. சம்பாதிக்காவிடில் வாழ்நாள் வீண். ஸர்வ சக்தியுடன் கூடிய மனித ஜன்மமே வீண்தான். அப்படிப்பட்ட பொருள்கள் எவை?

பிராணம், பணம், பரலோகம் எனப்படும் மூன்று பொருள்கள். இவை மூன்றில் பிராணன் மிகவும் முக்கியமானது. பிராணன்-ஆயுள். ஆயுள் என்பது சரீரம், ஐம்புலன்கள், மனம், ஜீவாத்மா ஆகிய நான்கின் இணைப்பு. இது அவரவரின் கருமானுஸாரம் ஏற்படுகிறது. தர்மமோ, பொருள் சம்பாதிப்பதோ, காமங்களையும் போகங்களையும் அனுபவிப்பதோ அதிகமென்ன பிறவிக்கடலைத்தாண்டி மோக்ஷ ஸாம்ராஜ்யத்தை அடைவதற்கும் கூட இன்றியமையாத சாதனமாய் விளங்குவது இந்த சரீராதிகளுடைய இணைப்பு ஆன ஆயுள்தான். ஆதலால் மற்றபடி எதையும் காட்டிலும், ஆயுளை உத்தமமாய் இருக்கும்படியாக ஒவ்வொரு மனிதனும் அதற்குள்ள உபாயங்களை எப்போதும் கவனமாய் தேடிக்கொண்டிருக்கவேண்டும்.

மனிதருக்கு மூப்பும் மரணமும் தவிர்க்கமுடியாததாயினும் தகுந்த உபாயங்களினால் மரணம் நீண்டகாலம் வாழ்ந்த பிறகு ஏற்படும்படியாகவும், மூப்பே ஏற்படாமலும், மிக சொல்பமாயும் வெகு காலங் கடந்த பிறகு வரும்படியும் மூப்பை ஒத்திப்போடவும் சாத்தியமே. ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தில் உபதேசிக்கப்பட்டுள்ள நோயற்ற வாழ்விற்கான முறைகளை (ஸ்வஸ்த விருத்தத்தை)யும் ரஸாயன விதிகளையும் அனுஷ்டிப்பதாலும், ஏதோ தவறுதலால் சரீரத்தில் தொடங்கிய ரோகங்களை அலக்ஷியம் செய்யாமல் ரோகம் நிர்மூலமாய் முற்றிலும் நிவிருத்தியாகும்படி தகுந்த சிகித்ஸை வியாதி ஆரம்பத்திலேயே செய்துகொள்ளுவதினாலும் உத்தமமான ஸுகமான ஆயுளை நீண்டகாலம் அடைவது சாத்தியம். ஆதலால் நோயற்ற தீர்க்க வாழ்விற்கு விரும்புவதும். அதற்குள்ள உபாயங்களை சதா அநுஷ்டிப்பதும் மனிதனுக்கு அவசியம்.

அடுத்தபடியாக ஒவ்வொரு மனிதனும் தேடவேண்டியது பணம். அருளில்லார்க் கவ்வுலகில்லை, பொருளில்லார்க் கிவ்வுலகில்லை என்பது அறிவாளிகள் அநுபவித்து சொல்லும் பழமொழி.

* "நஹி அத: பாபாத் பாபீய: அஸ்தி யத் அநுபகரணஸ்ய தீர்கம் ஆயு:
தஸ்மாத் உபகரணாதி பர்யேஷ்டும் யதேத"

என்று உபதேசிக்கிறுர் சரகர்.

நல்ல கல்வியறிவு, தீர்க்காயுள், தேகாரோக்கியத்துடன் இருக்கும் மனிதனுக்குத் தன்னுடைய குடும்பச் சாப்பாடு, வீடு, வசதி, மக்கள் மனைவி முதிர்ந்த பெற்றோர்களைக் காப்பாற்றக்கூட முடியாமல் எவ்விதமான அத்யாவச்யமான பண்டங்களையும் அடைய ஒரு சாதனமும் இல்லாமல் வறுமை இருந்தால், அந்த ஏழைக்கு ஆயுள்காலம் தீர்க்கமாய் வளர வளர துன்பங்களே வளரும். தரித்திரனுக்கு தீர்க்காயுளை விட பெரிய கஷ்டம் கிடையாது. ஆதலால் உபகரணங்களைக் கஷ்டமில்லாமல் வாழ்க்கை நடத்துவதற்குத் தேவையான வஸ்துக்களை மனிதன் கண்டிப்பாய் சம்பாதிக்கவேண்டும் விடா முயற்சியுடன், இது ஒரு தர்மம்.

தேவையான உபகரணங்களைத் தேடவேண்டும் என்று உபதேசிக்கிறுர் ஆத்ரேயர். பணம் காசு வித்தம் தனம் என்று சொல்லவில்லை. தாத்பர்யம்—பணம் முக்கியமல்ல. நல்ல வாழ்க்கைக்கு அவசியமான உபகரணங்கள் பண்டங்கள் பிரதானம். பணத்தை பாங்கில் சேமிக்கவோ, வட்டிக்குக் கொடுக்கவோ நோக்கத்துடன் சம்பாதித்தல் உண்மையில் இன்ப சாதனம் ஆகாது. தனக்கும் தம்மைச் சேர்ந்தவருக்கும் தேவையான சௌகரியங்களைப்பெற உபயோகிக்காமல் தானதர்மம் செய்யாமல் பணத்தை மூட்டைகட்டிக்கொண்டிருந்தால் மனோநிம்மதி குறையும். ரத்தக்கொதிப்பு தூக்கமின்மை ஹிருதய வியாதி முதலியவைதான் பலிக்கும் என்று போதிக்கவே உபகரணங்களைத் தேடு என்கிறுர். "திரைகடலோடியும் திரவியம் தேடு" என்றே பழமொழி. திரவிய சப்தத்திற்கு வஸ்து என்றுதான் முக்கிய அர்த்தம், பணம் காசு அல்ல. அது விலைமதிப்பிற்குள்ள நாணயம்.

வாழ்க்கை சாதனங்களை அடைய பணம் சம்பாதித்தலிலும்—கெட்ட வழிகளைக் கையாளவே கூடாது.

** "யாநி ஸதாம் அவிகர்ஹிதாநி விருத்தி புஷ்டிகராணி வித்யாத் தாநி ஆரபேத கர்த்தும்.
ததா குர்வந் தீர்க்க ஜீவிதம் அநவமத: புருஷோ ஜீவதி".

---

* "नह्यत: पापात् पापीयोऽस्ति यदनुपकरणस्य दीर्घमायु:।
तस्मादुपकरणानि पर्येष्टुं यतेत"॥

** "यानि सतामविगर्हितानि वृत्तिपुष्टिकराणि विद्यात्
तान्यारभेत कर्तुम्।
तथा कुर्वन् दीर्घं जीवितं अनवमत: पुरुषो जीवति"॥

"எந்தத் தொழில் பொதுவான தர்ம நியாயம் அறிந்த பெரியோர்களால் இது இவனுக்கு ஏற்றது என்று எண்ணப்படுகிறதோ அவ்விதமான தொழில் மூலம் பொருள் தேடுக. மேலும் செய்யும் தொழிலுக்கு நஷ்டம் வராமல் தனது சரீர ஆரோக்கியத்திற்குக் குந்தகம் ஏற்படாமல் புஷ்டி அளிக்குமோ அப்படிப்பட்ட தொழிலையே செய்க. இவ்விதம் பணம் வரும் தொழில் செய்தால் எவனும் நிந்திக்கப்படாமல், புகழ் பெருமையுடன் போற்றப்பட்டு மனிதன் நீடுழி காலம் ஜீவிப்பான்".

திரவியம் தேடுவதில் முறை தவறினுல் பொதுஜனங்களிடமிருந்தும் அதிகாரிகளிடமிருந்தும் தண்டனை மட்டுமல்ல, ஆரோக்கியமும் அழியும். உள்ளத்தில் துன்பம் தொடரும். ஆயுளும் குறையும்.

பேலர் (भेल:) என்ற நூலாசிரியரும் கூறுகிறுர்.

"தனைஷணாம் த்விதீயாம் து ஸமாபத்யேத மாநவ:
பாபீயோ நாஸ்தி அத: கிஞ்சித் யதா ஜீவம் ருதே தநாத்
தர்ம-காமாவஸம்பாத்ய தஸ்மாத் வித்தம் உபார்ஜயேத்
ஜ்வர-ரோகாதிகா: யேந நிரஸ்யேத் ஆபதோ புத:".

பகுத்தறிவுடன் எந்தத் தொழில் முறையினுல் எவ்விதமான ஆபத்தும், நோய்களும் வராதோ, தர்மத்திற்கும் உலகவிஷய போகங்களுக்கும் விரோதம் ஏற்படாதோ அவ்வித முறையில் பொருளை எப்பொழுதும் தேடுக.

பிராணம் பணம் இரண்டுக்கும் பிறகு அடுத்தபடியாக அவசியம் தேடவேண்டியது பரலோகம். இஹலோகம் பிரத்யட்சம். இதில் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததென ஆயுளும் பணமும் பிரத்யட்சமாய் தெரிகின்றன. பரலோகம் ஒன்று இருப்பதே ஸந்தேஹம். ஸந்தேகப்பட்ட விஷயத்தைத் தேடுவானேன்?

இதுபற்றி அடுத்த இதழில் ஆராய்வோம்.

"धनैषणां द्वितीयां तु समापद्येत मानवः।
पापीयो नास्त्यतः किञ्चिद यथा जीवमृते धनात्।
धर्मकामावसम्बाध्य तस्माद् वित्तमुपार्जयेत्।
ज्वररोगादिका येन निरस्येदापदो वुधः" ॥

★

ஆசாரக் கோவை

அதிகாரிகளின் அவையிற் செய்யத்தகாதவை

பிறரொடு மந்திரற் கொள்ளார் இறைவனைச்
சாரார் செவியோரார் சாரிற் பிரிதொன்று
தேர்வார்போல் நிற்க திரிந்து. (78)

கருத்துரை: அதிகாரிகளின் அவையில் பணியாளன் மற்றவருடன் தனித்து அதிகாரிக்கு மறைக்கவேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் ரகசியம் பேசக்கூடாது. மேலும் அதிகாரிகளின் காதுக்குள் ஜாடையாய் பிறருக்குத் தெரிந்துகொள்ள முடியாமல் மந்திரம்போல் சொல்லக் கூடாது. அதிகாரிகள் மற்ற முக்கியஸ்தர்களிடம் தனித்து உரைக்கும் பொழுது அந்தப் பேச்சை உற்றுக் கேட்கவேகூடாது. சாரிற்—தன் செவியில் கேட்கும்படி அதிகாரியின் அருகில் நிற்கநேர்ந்தால் தனது முகத்தை வேறு திக்கில் திரும்பிக்கொண்டு பேச்சை கவனிக்காமல் இருக்கவேண்டும்.

தீரர்களின் சுபாவம்

துன்பத்துள் துன்புற்று வாழ்தலும் இன்பத்துள்
இன்ப வகையா னொழுகலும்—அன்பிற்
செறப்பட்டா ரில்லம் புகாமையிம் மூன்றுந்
திறம்பட்டால் கண்ணே யுள. (79)

கருத்துரை: அறிவுள்ள தீரபுருஷர்கள் தங்களுக்குச் செல்வம் சேர்ந்தபொழுது அதைப் பாராட்டாமல் அகந்தை அடையாமல் அச் செல்வத்தினல் பிறருக்கு இன்பம் அளிக்கும் வகையில் நடப்பர். செல்வம் மிகவும் அழிந்துத் துன்பம் நேர்ந்தபொழுதும் துன்பத்தையும் பாராட்டாமல் அமைதியாய் சாந்தமாய் இருப்பர். மேலும் என்னிலையிலும் மெய்யான அந்தரங்கமான அன்பின்றிருக்கும் எவருடையவும் வீட்டின் அருகே அணுகமாட்டார். இம்மூன்று முக்கிய குணங்களும் பெற்றவர்களே தீரர் எனப்படுவர்.

அறிஞர்களின் நல்லொழுக்கம்

தெறுவந்துந் தங்குரவர் பேருரையா ரில்லத்(து)
உறுமி நெடிது மிராஅர்—பெரியாரை
என்று முறைகொண்டு கூறுர் புலையரையும்
நன்கறிவார் கூறுர் முறை. (80)

கருத்துரை: கல்வி கற்பித்த ஆசான், தாய் தந்தையர், மனைவி இவர்களுடைய பெயர்களைத் தனிமையிலும் அவையிலும் சொல்லக் கூடாது. அகில அழிவுகளுக்கும் ஏதுவாயிருக்கும் கோபம் வந்திட்டா

லும் இவர்களைப் பெயர் சொல்லி அழைக்கலாகாது. மனைவி என்பது உபலக்ஷணம் - இது இங்கு தம்பதிகளுக்குப் பொதுவான சொல். புருஷன் மனைவியைப் பெயர் சொல்லிக் கூப்பிடக்கூடாது என்பது போலவே, மனைவி புருஷனைப் பெயர் சொல்லி அழைக்கலாகாது என்று கருத்து அடங்கியது.

பெயரைச் சொல்லி அழைக்கக்கூடாது என்ற முறை உயர்ந்தவர் தாழ்ந்தவர் என்ற காரணத்தால் ஏற்படுத்தப்பட்டதல்ல. மூத்த குமாரனையும் பெயர் சொல்லிக் கூப்பிடுகிறதில்லை என்பது அறிஞர்களின் சம்பிரதாயம். அம்பி, குழந்தை என்று அழைப்பது பழக்கம்.

செய்யத்தகாதவை

புழைக்கடைப்பு காரரசன் கோட்டி யுரிமை
இவற்றுக்கண் செவ்வியார் நோக்காரே யவ்வத்
தொழிற்குரிய ரல்லா தவர். (81)

கருத்துரை: செவ்வியார் - நற்குணங்கள் கொண்டவர்கள் பிறருடைய வீட்டிற்குள் புழைக்கடை வழியாக வீட்டிற்குள் நுழையமாட்டார்கள். முன்புரம் வாசல் வழியாகவே புகுவர். அதிகாரிகள் விளையாடிக்கொண்டிருக்கும் பொழுதும், மந்திராலோசனை செய்துகொண்டிருக்கும் பொழுதும் தனது மனைவி அந்தப்புரத்தில் இருக்கும் பொழுதும், அவ்விடங்களில் நேராகவோ மறைமுகமாகவோ சென்று நோக்கார். குறிப்பு:—வீடுகளில் மாட்டுக்கொட்டில் முதலிய இடங்களிலும் மற்ற இடங்களையும் சுத்தம் செய்ய வேலைக்காரர்கள் மட்டும் வருவதற்கும் மாடு உள்ளே வந்து போவதற்கும் ஸௌகர்யமாய் வீடு கட்டுவது நமது நாட்டுப் பழக்கம். அந்தப் பின்புரம் வழியாக மற்றவர் வீட்டிற்குள் நுழைவது சரியில்லை.

வண்ண மகளி ரிடத்தோடு தம்மிடம்
ஒள்ளிய மென்பார் இடங்கொள்ளார் தெள்ளி
மிகக்கிழமை யுண்டெனினும் வேண்டாவே பெண்
குவப்பன வேறுய் விடும். (82)

கருத்துரை: வண்ண மகளிரிடத்தோடு - வெளி ஆடவரை மயக்குவதற்காக மாலை நேரத்தில் தன் மேனியை அழகு செய்துகொள்ளும் விலைமாதரைச் சேர்ந்தவர் வசிக்கும் வீட்டின் அருகில், தனது ஒழுக்கத்தைக் காப்பாற்ற எண்ணம் கொண்ட அறிவாளிகள் வாசம் செய்வது கூடாது. நல்ல வயது முதிர்ந்த கிழத்தன்மை வந்திருந்த மனிதனானாலும் ஜிதேந்திரியன் ஆனாலும் வேசிகள் வசிக்கும் வீட்டிற்கு சமீபத்தில் வசிக்கவே கூடாது. வசித்தால் தனது மனைவிககு மனதில் வருத்தம் உண்டாக ஏதுவாகும்.

★

தோல் வியாதிகள் - (4)

1. **வாத விஸர்ப்பம்:** மிகவும் வரட்சி தரக்கூடிய உணவு, தோலுக்கு எண்ணெய் முழுக்கு இல்லாமை, மிதமிஞ்சிய தேகப்பயிற்சி, ராத்திரியில் விழிப்பு இவைகளால் உடலில் வாயு தோஷம் கோபம் அடைந்துள்ள சமயத்தில் குடலையும் ரக்தத்தையும் கேடுறுத்தும் அத்யுஷ்ணமான பண்டங்கள் புளிப்பு உப்புக்காரம் காடி போதை தரும் பானங்களும் சேர்ந்தால் அபத்தியத்திற்குத் தகுந்தவாறு அல்பமாகவோ அதிகமாகவோ திடீரென்று உடம்பில் பூராவாக முகம் மார்பு வயிறு பாகங்களில் அதிக அளவில் தடிப்பு சிறுவெடிப்பு அரிப்புகளுடன் விஸர்ப்பம் ஏற்படும்.

இதில் வாயு தோஷம் அதிகம் என்பதற்கு அறிகுறிகள்—உடல் முற்றிலும் கடுப்புவலி குத்தல், சிறு நடுக்கல், தசைகளின் பிடிப்பு, லேசான ஜ்வரம், பூட்டுக்கள் நழுவினதுபோல் உணர்ச்சி, அரோசகம், தலைசுற்றல், அங்கங்களில் எறும்பு ஊறுவதுபோல் உணர்ச்சி, விஸர்ப்ப கொப்பளங்களின் தடிப்பு கனம் குறைவாயும் நிறம் கறுப்பும் சிவப்பும் கலந்தும் சிறிதுநேரம் குறைவாயும் சிறிதுநேரம் அதிகமாயும் விஸர்ப்பத்திலிருந்து ஊன் நீர் வடிவது குறைவாயும் இருக்கும். ரோகிக்கு மலச்சிக்கல் அதிகமிருக்கும்.

2. **பித்த விஸர்ப்பம்:** பித்த தோஷத்தை வளர்க்கக்கூடிய புளியோதரை முதலிய புளிப்பு மிளகாய் அதிகமான உணவுகளும் வகை இரைப்பையில் புளிக்கக்கூடிய எரிவேற்படுத்தக்கூடிய அன்ன பானங்களினால் ரக்தம் வெகு சீக்கிரம் கேடுற்று விஸர்ப்பரோகம் தீவிர வேகத்துடன் ஏற்படும். பித்தக்கோளாறு அதிகம் என்பதன் லக்ஷணங்கள்—ஜ்வர ஸந்தாபம் 103-105 டிகிரி வரையில் மயக்கம், வாந்தி, உள்ளேயும் வெளியிலேயும் எரிச்சல் அதிகம், வியர்வை, சில இடத்தில் புலம்பல் பிதற்றல், குளிர்ந்த காற்றிலும் நீரிலும் ஆவல், மலம் மூத்திரங்கள் பச்சையாயும் மஞ்சளாயும் இறங்குவது, கண்கள் கலக்கம், காமாலைக் காரனுக்குப்போல் கண்களில் மஞ்சள் அதிகம் தெரியாவிட்டாலும், பித்த விஸர்ப்பத்தில் வெளி வஸ்துக்கள் கொஞ்சம் மஞ்சளாய் தெரியும் விஸர்ப்பக் கொப்பளங்கள் உண்டாகிப் பரவும் இடம்கூட சிவப்பு பச்சை மஞ்சள் முதலிய பல நிறங்கள் தோலிலும் கொப்பளங்களிலும் தோன்றும். கொப்பளங்கள் சீக்கிரமே தோன்றும், பழுக்கும், உடையும். எரிச்சலுடன் ரக்தம் கலந்த ஊன்நீர் பல வர்ணங்களில் சிறிது துர்கந்தத்துடன் கசியும். சிலருக்கு மலம் பேதியாகும், பித்த விஸர்ப்பத்தில் உஷ்ணம் சிறிதுகூடத் தாங்காது. தாபம் வேக்காடு அதிகம்.

3. கப விஸர்ப்பம்: ஆஹாரத்தில் ஆறு சுவைகளும் சேர்ந்தால்தான் ஆரோக்கியம். கசப்பும் துவர்ப்பும் தேவையான அளவு உணவில் சேர்ந்தால்தான் கபதாது ஒழுங்காய் இருக்கும். இனிப்பு புளிப்பு உப்பு நெய்ப்பு கொழுப்பு, கனமான எளிதில் ஜீர்ணம் ஆக முடியாத அன்னம், அதிக பகல் தூக்கம், உடலுக்குத் தேகப்பயிற்சியோ உழைப்போ சிறிதும் இல்லாத பழக்கம் இவைகளினல் கபதோஷம் வளர்ந்து கேடுற்றிருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் ரக்தத்தைக் கெடுக்கக்கூடிய காரணங்கள் உடலில் சேர்ந்தால் கபதோஷத்தினுல் விஸர்ப்பம் உண்டாகும்.

இதன் விசேஷ லக்ஷணங்கள்—உடல் பூராவும் பளுவாய் இருக்கும் உணர்ச்சி, சோம்பல், குளிர், குளிர்காய்ச்சல், வாயில் தித்திப்பு, நாக்கில் மாவு வெள்ளைப்படிதல், உமட்டல், எச்சில் காரித்துப்பல், வாந்தி, இருமல், பூட்டுக்கள் மடக்க சிரமம், பிடிப்பு, பசியின்மை, சோம்பல் தூக்கமதிகம், பெரிதாயும் அகலமாயும் கொப்பளங்கள் மெதுவாய் எழும்பும். அதிகநாள் நீடித்து மெதுவாய் பழுத்து உடையும். உடைந்த கொப்பளங்களிலிருந்து கனமாயும் பிசுக்கு நிறைந்ததுமான வெளுப்பு நிறமான ஊன்நீர் அதிக நாட்கள் தொடர்ந்து கசியும். கொப்பளங்கள் மந்தமாய் அதிக காலம் கழித்துதான் வியாதி சமனமாகும். இருப்பினும் கப விஸர்ப்பமுள்ளவனுடைய நயனங்கள் நகங்கள் மல மூத்திரங்கள் தோல் இவைகளில் வெளுப்பு நிறம் உண்டாகும்.

4. வாயு பித்தம கபம் ஆகிய மூன்று தோஷங்களில் ஏதாவது இரு தோஷங்கள் அதிகம் கேடுற்று விஸர்ப்பம் ஏற்படும். அங்கு அந்த இரண்டு தோஷங்களுடைய லக்ஷணங்கள் தோன்றும்.

5. ஸந்நிபாத விஸர்ப்பம்; வாயு பித்தம் கபம் மூன்று தோஷங்களும் ஒருங்கே சீர்கெடும்படியான கடும் அபத்தியம் செய்தால் மூன்று தோஷங்களும் சம்பந்தப்பட்ட விஸர்ப்பம் ஸந்நிபாத ஜ்வரம்போல் ஸந்நிபாத விஸர்ப்பம் ஏற்படும். இதில் மூன்று தோஷங்களுடைய தனித்தனி லக்ஷணங்களுடன் அவைகளுடைய சேர்க்கையினல் சில அதிகமான நோய் குறிகளும் சம்பவிககின்றன. ஏகதோஷத்தினுல் ஏற்படும் விஸர்ப்பமே கஷ்ட கரம். மூன்று தோஷங்களும் சேர்ந்து உண்டான ஸந்நிபாதத்தில் ஏற்படும் உபத்திரவங்கள் மிகவும் துன்புறுத்தும் சமனமாவதும் மிக சிரமம்.

ஆகந்துக விஸர்ப்ப பேதங்கள்: வாத பித்த கபங்களைக் கெடுக்கும் அபத்திய உணவு இல்லாமலேயேகூட வெட்டுக்காயங்கள், அடிபடல், ரஸாயன தொழிற்சாலைகளின் புகை தூசி கெட்ட காற்று, தாவர விஷங்கள், விஷப்பூச்சிகள், இடுவிஷங்கள் ஜீவாணுக்கள் சேங்கொட்டைப்பால் காற்று, நெருப்புச்சுட்டுப்புண் முதலியவைகளினல்

ரக்தமும் லஸீகையும் வெகு விரைவில் கேடுற்று பலவித விஸர்ப்பங்கள் உண்டாகின்றன. இவைகளுக்கு முதற்காரணம் உடம்பிற்கு வெளிப் பட்டதாயிருப்பதால் இவை ஆகந்துகம் வந்தவை எனச் சொல்லப் படுகிறது ஆகந்துக விஸர்ப்பம் ஏற்பட்ட உடன் உடலில் வாயு பித்த கபங்கள் மூன்றும் கேடுற்று அவைகளின் குறிகளும் உடனே தோன்ற ஆரம்பிக்கும், உடல்வாகுக்கும் ஆகந்துக காரணத்திற்கும் ஏற்றபடி யாக, ஆதலால் அவைகளின் லக்ஷணங்களும் உபத்திரவங்களும் மாறு படுகின்றன.

6. **க்ஷதஜ விஸர்ப்பம்:** இது ஆயுதவெட்டு, அடிபட்ட விரணம் (பிராணிகளினுல் கடிக்கப்படுதல்) இவைகளினுல் உண்டாவது. இதில் பித்த தோஷம் ரக்தத்தைக் கெடுத்து, உடலில் முதலில் சிறிது வீக்கம் உடனே ஜ்வரம், சிவப்பு கருப்பும் வர்ணமுள்ள கொள்ளுபோன்ற முண்டுகள் விரணங்கள், இவைகள் சம்பந்தப்பட்ட மற்ற உபத்திர வங்கள் உண்டாகும். உடன் சிகித்ஸை செய்யாவிடில் ஹநுஸ்தம்பம் (முகவாய் திறக்கமுடியாமல் ஸ்தம்பித்தல்) முதலிய கடுமையான கஷ்டங்கள் வரும்.

7. **அக்கினி விஸர்ப்பம்:** அக்கினியினுல் தோல் பொசுங்கப் பட்டு உண்டாவது. இதில் விசேஷமாய் உடனே கோபிக்கும் தோஷங் கள் வாதமும் பித்தமும். உடலில் பொசுங்கப்படாத பாகங்களிலும் தணலினுல் வியாபிக்கப்பட்டதுபோல் எரிச்சல் அநுபவம். ஜ்வர வேகம் தண்ணீர் வேட்கை. தோலில் எந்தெந்த இடங்களில் விஸர்ப்பக் கொப்பளங்கள் பரவுகின்றனவோ அவ்விடங்கள் பூராவும் தண்ணீரில் அணேந்த தணல்போல் கரிக்கட்டி போன்ற கருநிறம், ஹிருதயம் புப்புஸம் மூளே ஆசயங்களும் கெட்டு ஆபத்தும் உண்டாக லாம் - உடனே தகுந்த மருத்துவம் செய்யாவிடில்.

8. **கர்த்தம விஸர்ப்பம்:** கர்த்தமம் என்ற சப்தத்திற்கு - இங்கு அழுகிய இலே புழுப்பூச்சி நிறைந்த நாற்றமெடுத்த நீருள்ள களிமண் என்று பொருள். கர்த்தமம்போல் பார்வைக்கே அருவருப்பாயும் அசிங்கமாயும் உள்ள பூச்சி வந்துள்ள ஒரு பெரிய அழுகல் விரணத்தின் உபத்திரவமாக தோலில் எங்கும் விஸர்ப்பம் உண்டாகும். இது கர்த்தம விஸர்ப்பம். இதில் கப-பித்த தோஷங்கள் மேலிட்டு உபத் திரவங்கள் உண்டாகின்றன. பித்தாதிக்கியத்தினுல் தீவ்ர ஜ்வரம் பிதற்றல் தலேசுற்றல் மயக்கம் முதலிய உபாதிகள். கபத்தினுல் பசி யின்மை, உடம்பு கனம், ஆமமான மலப்பிரவிருத்தி, ரக்தகுழாய்களில் ஓட்டமின்றி அடைப்பு பித்த கப சேர்க்கையினுல் சில கொப்பளங்கள் சிவப்பாய், சில வெளுப்பாய் காணும். கொப்பளங்களில் துர்க்கந்தம் அழுகிய கருமையான சேறு கலந்த நீர்போல் நிறையக் கசியும். கொப் பளங்கள் மிருதுவாய் தொட்டவுடன் வெடிக்கும் தன்மையுள்ளன.

9. **கிரந்தி விஸர்ப்பம்:** இதன் லக்ஷணங்கள் - ரக்ததாது அளவு மீறி அதிகரித்துள்ள சந்தர்ப்பத்தில் வாத தோஷமும் கபதோஷமும் கோபித்து ரக்தம் மாமிசம் முதலிய தாதுக்களின் கதியை அடைத்து, தோலில் நீளமாயும் வட்டமாயும் பெரியதாயும் சிறியதாயும், சுரசுரப்பாயும், மாலை தொடுத்ததுபோல் சரசரமாயும் கிரந்திகள் – முடிச்சு முடிச்சாய் கொப்பளங்கள் உண்டாகும் பொதுவாய் சீக்கிரம் உடைகிறதில்லை. தீவ்ரமான வலி, கடும் ஜ்வரம், சுவாஸ காஸம், அதிஸாரம், விக்கல், வாந்தி, தலைசுற்றல், வாய் உலருதல், மயக்கம், அங்கங்களின் முறிவுபோல் கஷ்டமான வலி முதலியன. கிரந்தி விஸர்ப்பத்திற்கு மூலகாரணம் ஆகந்துக விஷம். இந்த விஸர்ப்பத்தின் பல லக்ஷணங்கள் பிளேக் என்று கூறப்படும் விஷ ஜீவாணுக்களால் உண்டாகும் விஷ ஜ்வரத்திலும் காணும்.

விஸர்ப்பங்களுடைய சிகித்ஸை தொடரும்.

★

குடல் வரட்சி

சத்துக்குறைந்த உணவு உண்பவர்களே இன்று அதிகம். பலருக்கு ஊட்டம் தரும் சிறந்த உணவை ஏற்க வசதியில்லை. வசதி உள்ளவருக்கும் ஊட்டம் தரும் உணவுப்பொருள் கிடைப்பதில்லை. உணவுப் பொருளை வியாபார ரீதியில் அதிக அளவில் துரிதகாலத்தில் லாபகரமாக உற்பத்தி செய்வது இன்று அவசியமாகிவிட்டது. அதனுல் செயற்கை உரங்கள் போன்றவை அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்பட்டு கணிசமாக உருவில் பிரமிப்பூட்டுபவைகளாகத் தானியங்களும் காய்கறி வகைகளும் உற்பத்தி செய்யப்பெறுகின்றன. சிறு அளவில் கவனத்துடன் தானியப்பயிர் வியவசாயமோ கறிகாய்களை விளைவிப்பதோ பால் தயிர் நெய் தரும் பசு முதலியவைகளைப் பராமரிப்பதோ இன்று குறைந்துவிட்டது. உணவு வீட்டில் தயாராகும் அளவைவிட உணவுக்கூடங்கள் ஹோட்டல்கள் முதலிய வியாபாரத் தலங்களில் தயாரிக்கும் அளவு அதிகமாகி வருகின்றது. இவைகளின் விளைவு உண்ட உணவிலிருந்து சாரங்களைப் பிரித்து உடலினுள் சேர்க்கவும், வேண்டாத கழிவுப்பொருளை வெளியேற்றவும் இடையருது உழைக்கும் சிறுகுடலும் பெருங்குடலும் தளர்ந்து நோய்வாய்ப்படுவது அதிகமாகிவிட்டது.

ஐவரில் இருவர் அல்லது மூவர் இன்று அதிகமாக மலமிளகிப் போவதற்கு மருத்துவம் பெறுகின்றனர். அமீபியாஸிஸ், கிருமிகள், வயிற்ருேட்டம் இவை இன்று பரவலாகக் காணப்பெறுகின்றன. நோய்வாய்ப்பட்டதாகக் கருதி ஓய்வு எடுக்கவும் இந்நோயால் துன்புறுபவர்களுக்கு முடிவதில்லை. நோய்தான் தீருவதே இல்லையே! மருந்தால் கட்டுப்படுவது போல நினைக்கச்செய்து அடிக்கடி தோன்றித்தோன்றி வாட்டும் நோய்கள் இவை. அமீபியாஸிஸ் மற்ற குடல் கிருமிகளுக்காகச் செய்யப்பெறும் சிகித்ஸை பெருமளவு தாற்காலிகமாகத்தான் அமைகிறது. மருந்தை நிறுத்தியதும் நோய் தலைதூக்குவது கண்கூடு. இப்படி சிகித்ஸையை நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து உபயோகிக்க குடல் மருந்தாலேயே கெட்டுவிடுகிறது.

குடலினுள் புல் தரைபோன்ற அமைப்பு. நுண்ணிய நெய்ப்பும் கசிவும் மிக்க விரல்போன்ற அமைப்பு. உணவில் உள்ள சத்தை உறிஞ்சவும், சத்தற்ற உணவுப் பகுதியைப் பெருங்குடல் முடிவுவரை சிறுகச் சிறுகத் தள்ளவும் இந்த அமைப்பு உதவுகிறது. பேதி நிறுத்தும் மருந்துகளைத் தொடர்ந்து உபயோகிக்க இரு பின்விளைவுகள் ஏற்படக் கூடும். குடலில் உணவை நகர்த்திச்செல்லும் இந்த நுண்ணிய அமைப்பின் சீரான வேகம் மந்தப்படுத்தப்பெறும். குடலில் ஏற்படும் குமுறல் அடங்க இது பயன்பட்டாலும் உணவு அதிகநேரம் தங்கி மெள்ள வெளியேறுவதால் கெட்டுவிட வாய்ப்பு அதிகம். புளித்த நாற்றத்துடன் சிலருக்கு இந்நிலையில் மலம் வெளியாகும்.

குடலின் சீரான வேகம் மந்தப்படுவதால் உணர்விழந்த குடல் சவ்வுகள் சத்தை உறிஞ்சி எடுத்துக்கொள்வதும் மந்தப்படும். அதனுல் மலம் பொத பொதவென சத்தப்சத்துடனே வெளியேறுவதும் மலம் வெளியேறியதும் அப்பாடா என்று சிரமம் நீங்கிய உணர்ச்சி ஏற்படுவதற்குப் பதில் களைப்புணர்ச்சி அதிகம் ஏற்படும். மலத்துடன் சத்தும் வெளியேறுவதால் இந்தக் களைப்பு.

மற்ஞெரு பின்விளைவு குடலின் உள் சவ்வு நன்கு காய்ந்துவிடும். இதற்குப்பின் மல மிளகிப்போவதைத் தடுக்க எந்த மருந்து கொடுத்தாலும் பேதி நிற்காது. மருந்துக்குக் கட்டுப்படாமல் அதாகப் பல தடவை போய்த்தான் நிற்கும். மேலும் மேலும் அமீபியாஸிஸ் மருந்துகள் சாப்பிடச் சாப்பிட வரட்சிதான் அதிகமாகும். ஒரு தடவை டாக்டரிடம் கேட்டு வாங்கிய பிரஸ்கிருப்ஷனை வைத்துத் தொடர்ந்து பேதி நிற்கத் தாமே மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடுபவர்கள் இந்நிலைக்கு அதிகம் உள்ளாகிருர்கள். குடலே மறத்து உணர்விழந்து காய்ந்தத் தோல்போலாகிய உணர்ச்சி ஏற்படுவதாகக் கூறுபவர்களும் உண்டு.

ஆயுர்வேத முறையில் இதற்குத் தனி வழி உண்டு. இன்று டாக்டர்களுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் நெய் எண்ணெய் என்ருல் அலர்ஜி. தாவர எண்ணையைவிட நெய்யிடம் இவர்களுக்குப் பயம் அதிகம். FAT FREE DIET என்று பாலுக்குக்கூட முழுக்குப் போடுபவர் உண்டு. சுட்ட எண்ணெய்யில் (அதாவது ஒருதடவை உணவுப் பொருள் தயாரித்த பிறகு மீதி உள்ளதை மறுபடி பயன்படுத்திஞல் அதைச் சுட்ட எண்ணெய் அல்லது சுட்ட நெய் எனக் குறிப்பிடுகிருேம்.) அல்லது சுட்ட நெய்யில் தயாரித்த உணவுப் பண்டங்களை எந்நிலையிலும் பயன்படுத்தாதிருப்பது நல்லதே. அதற்காக நெய்யே சேர்க்கக் கூடாது, பால் கெடுதல், என்ற எண்ணம் தவறு.

(1) கஞ்சிகளை மணமிக்கதாக ஆக்கத் தாளிதங்கள் சேர்த்துத் தயாரித்துச் சிறிது புளித்த மோரும் உப்பும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது இத்தகைய கிரஹணி நோய்காரர்களுக்கு நல்லது. (2) பருப்பினத்தை வறுத்துத் துவையலாக்கிச் சாப்பிடலாம்; வேகவைத்துச் சாம்பார் முதலியவையாக்கிச் சாப்பிடவேண்டாம். (3) தயிரைவிடக் கடைந்த மோர் நல்லது. வெண்ணெய் எடுக்காமல் நன்கு சிலுப்பிய மோரும் நல்லதே. மோர் அதிக அளவில் உணவில் சேர்க்கத் தனி மோர் அன்னமாகச் சாப்பிடுவதைவிட கறிகாய்களை வேகவைத்துச்சேர்த்த மோர் கூட்டு, காரமில்லாத மோர்க்குழப்பு, மோர் ரஸமாகச் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, பொதிஞ, புளியாரைக் கீரை இவைகளின் துவையல் நல்லது. (4) முதல் பிடிஉணவுடன் நெய் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது குடல் இரைப்பை வரட்சியைக் குறைக்கும், குடலின் சாரக்கிரஹண சக்திக்குப் பெரிதும் உதவும்.

பொதுவாக அஷ்ட சூர்ணத்தை நெய்யுடன் கலந்து சூடான சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடுவது இந்நோயில் பெரிதும் நல்லது.

சுக்கு திப்பிலி மிளகு ஓமம் இந்துப்பு ஜீரகம் கருஞ்ஜீரகம் பெருங்காயம் என்ற எட்டு சரக்குகளையும் சமஅளவில் சேர்த்து இடித்த சூர்ணமே அஷ்டசூர்ணம். ஹிங்க்வஷ்டகம் என்றும் இதற்குப் பெயர் உண்டு. பேதி அடிக்கடி விட்டு விட்டு வருபவர்களானல் இதை சிறிது அளவு விஷயத்தில் மாற்றிக்கொள்ளலாம். பெருங்காயத்தை நெய்யில் பொரித்துக்கொள்ளவும். ஒவ்வொரு சரக்கும் 10 கிராம் அளவில் சேர்த்தால் நல்ல பொரித்த பால்பெருங்காயத்தை 2-3 கிராம் அளவு சேர்த்தாலும் போதும். ஒத்துக்கொண்டால் முழுஅளவே சேர்க்கலாம். கருஞ்ஜீரகத்திற்குப் பதில் சோம்பு சேர்த்துக்கொள்வதும் சிலருக்கு இதமாயிருக்கும். வாயு அடிவயிற்றில் தங்கி இரைச்சல் குழப்பம் விளைவிக்காமல் வெளியேறவும் சிறுகுடலில் நடக்கவேண்டிய ஜீர்ணப் பணி நன்கு நடக்கவும் இது பெரிதும் உதவும். இதை உணவில் முதலில் சூடான சாதத்துடன் நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட்டுப் பிறகு மற்ற உணவை ஏற்கலாம்.

காலையில் வெண்ணெய்யையும் தேனையும் குழைத்துச் சாப்பிட குடலில் ஏற்படும் பரபரப்பு குறையும். ஈஸப்கோல் விதை தோல் நீக்கி ஸத் ஈஸப்கோல் என்ற பெயரில் வெண்மையான சிறிய அவல் போன்ற உருவில் கிடைக்கிறது. இதைத் தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றிலும் இரவு படுக்கும்போதும் சாப்பிட பேதி ஆகுமுன் ஏற்படும் சங்கடம் பரபரப்பு அடங்கிவிடுகிறது. பேதி அநேகமாக ஆவதில்லை,

உணவில் அதிகம் கறிகாய்கள் சேர்ப்பது நல்லதல்ல. கறிகாய்களை எண்ணெய்யில் வதக்கியோ எண்ணெ விடாமல் பிரட்டியோ தயாரிப்பதைவிட வேகவைத்த ஜலத்தை அகற்றி மோர் அல்லது பருப்பு ஜலம் சேர்த்துக் கூட்டாக்கிக் கொள்வதும், சாப்பிடும்போது வெந்த கறிகாய்களைக் கசக்கிப் பிழிந்தெடுத்துச் சக்கையை நீக்கிவிட்டுச் சத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதும் நல்லது. ★

மனமும் கனவும்

புலன்களையும் உடலையும் பணியாற்றச் செய்யும் பணி உள்ளத்தினுடையது. அது செயல்படும்போது இரண்டு நிலைகளை ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது. (நான்கு நிலைகளைப் பெறுவதாக இந்திய மனோ விஞ்ஞானம் கூறும். பொதுவான விளக்கத்திற்கு இந்த இரு நிலைகளே போதுமானது) இதைச் செய்யலாம்; இதைச் செய்யவேண்டாம் என்று பணியைத் திட்டமிடுவது, இதை இப்படிச் செய்யலாம், இப்படிச் செய்யக்கூடாது என்று செய்முறை பற்றியும் திட்டமிடுவது மனமெனும்

பகுதி. மனம் திட்டமிட்ட பணியிலும் பணியைச் செயலாற்றும் முறையிலும் இது சரி இது சரி அல்ல என்று ஆதாரமும் யுக்தியும் கொண்டு நிர்ணயித்து இப்படிச்செய் அப்படிச் செய்யாதே என்று நிர்ணயம் செய்வது புத்தி எனும் பகுதி. நாம் விழித்திருக்கையில் இவ்விரண்டும் செயலாற்றுகின்றன. (ஸங்கல்பவிகல்பாத்மகம் மன: நிச்சயாத்மிகா புத்தி :)

உடலும் புலன்களும் சற்று அயர்வுறும்போது தூக்கம் வருகிறது. இந்நிலையிலும் மனம் மட்டும் விழித்திருக்கிறது. மனத்தின் திட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் புத்தி அப்போது செயலாற்றுவதில்லை. இந்த நிலையில் மனம் தனிக்காட்டு ராஜா. அப்போது மனம் இந்த உடல் - புலன்கள் – இவைகளின் உதவியை எதிர்பாராமலேயே, தான் செயல்படும் வெளியே உள்ள தேசத்திற்கும் காலத்திற்கும் கட்டுப்படாமலேயே செயலாற்றத் துணிகிறது. தான் அமைத்துள்ள உடலையும் புலன்களையும் புறக்கணிக்கிறது. வேறு உடலையும் புலன்களையும் ஏற்கிறது. தாம் புறக்கணித்த உடலால், புலன்களால் செய்ய முடியாதவற்றைக் கூடப் புதிதாக ஏற்ற உடலால் புலன்களால் செய்து நிறைவுபெறுகிறது. அப்படிச் செயலாற்றும்போது எதிர்பார்க்கமுடியாத அளவில் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் முன்னும் செல்ல முடியும், பின்னும் செல்ல முடியும். இதைக் கண நேரத்தில் சாதித்து விடுகிறது. அதேபோல் ஆயிரக்கணக்கான காதங்களைக் கண நேரத்தில் கடந்தும் விடுகிறது. நேரத்தையும் காலத்தையும் செயலாற்றும் முறையையும் கடந்த இந்நிலையைக் கனவு என்கிறோம்.

இந்த மனமும் ஒடுங்கித் தூங்குவதும் உண்டு. இது கடுந்தூக்கம் (ஸுஷுப்தி). மனமும் ஓய்வுபெறும் வேளை இது. இது எத்தனைக்கெத்தனை அதிகமாக அனுபவத்தில் வருகிறதோ அத்தனைக்கத்தனை மனம் தெளிவுபெறுகிறது. இது தானே நேர்ந்தால், மனம் எளிதில் அடங்கி விடுவதைக் குறிப்பிடும். கடுந்தூக்கமே ஏற்படாமல் கனவு கண்டுகொண்டே இருக்க நேருமானால் மனம் குழம்பி அடங்கி நிற்காமல் தத்தளிப்பதைக் குறிப்பிடும். மருந்துகளாலும் சில பயிற்சிகளாலும் இந்த மனத்தைச் செயற்கையாக ஒடுங்கச் செய்து இந்த அமைதியைப் பெறமுடியும். ஆனால் அதன்பின் எழும் மனம் தெளிந்து பணியாற்றுமா அல்லது ஜலத்தின் ஆழத்தில் அமிழ்த்திவைத்த பந்து அழுத்தம் அகன்றதும் விண் என எழுமாப்போல் பழைய குழப்பம் சிறிதும் குறையாமல் கிளம்புமா என்று சொல்லமுடியாது.

கனவு ஏன் ஏற்படுகிறது? மனம் ஏன் கட்டுக்கடங்காமல் தாவுகிறது? கனவு எதையேனும் குறிப்பிடுகிறதா? தவிர்க்கத்தக்கதா? தவிர்க்க முடியுமா? அனுபவித்ததொன்றின் விளக்கமா? அனுபவிக்கப் போவதன் விளக்கமா? என்றெல்லாம் பற்றி இன்று மனநிலை ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் ஆராய்ந்து வருகின்றனர். மனத்தைப்போல இதைப்

பற்றிய ஆராய்ச்சியும் எல்லையற்றதாகவே சென்று வருகிறது, கடவுளைக்கூட கண்டறிந்து விடலாம்; மனத்தைக் கண்டறிய முடியாது எனத் தோன்றக்கூடும்.

கனவுகளில் இருவகை உண்டு. ஒன்று நிகழ்ந்த ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி மாடு அசைபோடுவதுபோல, மனம் அசைபோட்டு நிகழ்ந்த அந்த சம்பவம் தற்போது முடிந்து போனதுபோல் முடியாதிருந்தால் வேறு எப்படி நிகழ்ந்திருக்கும் என்பதைப் பற்றிய கற்பனையாக இது அமையலாம். இந்தக் கற்பனை பெரும்பாலும் நாம் தூங்க ஆரம்பித்ததும் ஏற்படும் கனவுகளில் தோன்றக்கூடியது. குழம்பிய மனம் அசைபோடுவதால் ஏற்படுவது இது. பெரும்பாலும் நிகழ்ந்தவைகளைப் பற்றியதானதால் இதைப்பற்றி நாம் கவலைப்படவேண்டாம் என்பர் சிலர்.

அன்று மாலை ஒரு நண்பர் கார் ஓட்டிச்செல்கிறார். கார் ஓட்டுவதில் கவனம் குறையுமளவில் காரியாலய நிகழ்ச்சி ஒன்றில் மனம் அசைபோட்டுக்கொண்டிருக்கிறது. பழக்கத்தால் பாதையில் கார் செல்கிறது. திடீரென மனம் விழித்தெழுந்து கார் ஓட்டுவதில் கவனம் திரும்பும்போது பெரும் பள்ளத்தில் கார் விழவிருப்பதை உணர்ந்து படுவேகத்தில் செயலாற்றிக் காரைத் திருப்பிப் பாதைக்குக் கொணர்ந்ததால் அபாயம் தவிர்க்கப்பெறுகிறது. மறுபடியும் கவனத்துடன் மனம் வேலைசெய்து அன்றைய பணிகள் முடிகின்றன.

படுக்கையில் படுத்ததும் கனவில் இதே நிகழ்ச்சி தொடர்ந்து பள்ளத்தில் தான் விழுந்து பெட்ரோல் இருக்கும் பகுதி உடைந்து கார் பற்றி எரிந்து தானும் அதில் எரிந்து மாள்வதாகக் காண்கிறான். இது எதைக்குறிப்பிடுகிறது?

நினைவுலகில் நடந்த நிகழ்ச்சியைப்பற்றி மனம் அசைபோடுகிறது. நிகழ்ந்த ஒன்றின் முடிவு வேறுவிதமாக அமைந்தால் என்ன நேர்ந்திருக்கும் என்ற சிந்தனையாக இது அமையலாம். இந்த சிந்தனையின் பயனாகக் கார் ஓட்டும்போது கவனத்தை வேறு இடத்தில் செலுத்தினால் ஏற்படும் அபாயமும், அதேமாதிரி பணிகளில் கவனத்தை ஒருங்கே குவித்துச் செயலாற்ற வேண்டிய அவசியமும் உணர்த்தப்பெறுவதாகக் கொள்ளலாம். நினைவுலக நிகழ்ச்சிக்குப்பின் பெரும் அபாய நிலையில் கூடத் தான் சமாளித்த விதத்தைப்பற்றி இறுமாப்பு ஏற்பட்டு கார் ஓட்டுவதில் அசிரத்தையுடன் இருப்பதிலேயே பெருமைகொள்ளும் புத்திக்குப் பாடம் புகட்ட இந்தக் கனவு ஏற்பட்டிருக்கலாம். மனத்தின் விகல்ப சக்தி அளிக்கும் இந்த போதனை நிகழும் பணியில் கவனத்தைப் புகட்டுவதாக இருக்கலாம்.

மற்றொரு நிகழ்ச்சி: இரு சகோதரர்களிடையே சில்லரை விஷயத்தில் வாய் தடித்து உணர்ச்சி மிகுந்து அடிதடியில் கொண்டுவிடு

கிறது. கோபத்தால் தன் வசமிழந்த தம்பி பக்கத்திலிருந்த கத்தியை அண்ணன்மேல் எறிகிருன். குறி தப்பியது வெறி அடங்கி இருவரும் பிரிகின்றனர். காலைவரை மனமொத்த இருவர்களிடையே ஏற்பட்ட தானதால் இரவு படுத்ததும் மனம் இந்நிகழ்ச்சியை அசைபோடுகிறது. மறுபடியும் இதே சண்டை. ஆனல் முடிவுதான் மாறுபட்டது. கத்தி அண்ணனின் மார்பில் ஆழப்பதிந்து அவன் உயிரைக் குடிக்கின்றது. கொலைக் குற்றத்திற்காளாகித் தம்பியும் தூக்கில் தொங்குகிருன். பகலில் நிகழ்ந்த செயலின் முடிவு இசைகேடாக மாறியிருந்தால் என்ன நடக்கும் என்பதை மனம் படம் போட்டுப் பார்க்கிறதென இதைக் கொள்ளலாம். ஆத்திரத்தால் அறிவை இழக்காதே என்ற போதனை இதில் ஏற்படலாம். பகலில் நடந்த நிகழ்ச்சிக்குப்பின் புத்தி வேறு வகையில் சமாதானம் கொள்ளச் செய்யும். ''எனக்கு முன்னமே தெரியும் - கத்தி குத்தாதென்று. அண்ணைவைப் பயமுறுத்தத்தான் இப்படிச் செய்தேன்'' என்று சமாளிக்கத் தூண்டும். இப்படித் தெரிந்து செய்திருந்தாலும், ஆத்திரத்தில் வசமிழந்து செய்திருந் தாலும், ஏதோ ஒரு சிறு தவறுதலால் அண்ணனின் உயிருக்கு ஆபத்து விளைந்திருந்தால்? என்ற கேள்வியை எழுப்பி விடையை காண்பிக் கிறது மனம். இந்தக் கனவுகள் பெரும்பாலும் முன்னிரவில் நிகழக் கூடியவை.

இப்படி ஒவ்வொரு பணியையும் பற்றிப் பின் விளக்கம் செய்யும் மனம் சூழ்நிலையையொட்டிப் பின் விளையவிருக்கும் நிகழ்ச்சியைப் பற்றியும் கனவு கண்டு விளக்கம் கூறுவது உண்டு. மனம் தெளிந் திருக்கும் நிலையில்தான் இந்தக் கனவைக் காணமுடியும். இரவில் நல்ல அயர்ந்த தூக்கத்திற்குப் பிறகு விடியற்காலையில் இந்த கனவு கள் தோன்றும். விடியற்காலையில் கண்ட கனவுகள் பலிக்கும் என்று கூறுவார்கள்.

மனத்திற்குத் தேசத்தையும் காலத்தையும் கடந்து நின்று பார்க்கும் சக்தி உண்டு. நிகழவிருக்கும் நிகழ்ச்சியைத் தத்ரூபமாக காண்பர். இந்த சக்தியைப் பழக்கத்தால் கண்டு அறிந்து பயன்படுத்திக்கொள் பவர் சிலரே.

மனம் கட்டிய கோட்டை, பகல் கனவு என்று ஏச்சுக்கிடமாகுமாறு மனத்தால் கண்டதைச் செயலாற்றத் துணிவும் தீரமும் சாமர்த்தியமு மில்லாதவன் பெரும் வாய்ப்புகளை வீணடிப்பதுண்டு. சிலர் தீரத்துடன் துணிவுடன் செயலாற்றிக் கனவை நனவாக்கிய பெருமையைப் பெறு வதும் உண்டு. மனத்தால் கண்ட உருவை சிலையில் செதுக்கும் சிற்பி யைப்போல தீர்க்கதரிசிகளான இவர்கள் விதை நிலையில் உள்ள சூழ் நிலையில் பெரும் ஆலமரத்தை மனத்திற்கண்டு அதை அப்படியே உருவாக்கும் தீரர்களாக விளங்குகிருர்கள். இவர்களை மஹாமனு :— மனஸ்வீ பெருமனம் படைத்தவன் என நாடு கொண்டாடும். மஹாமனு மாளவியா, மகாத்மா காந்தி முதலியவர்கள் இதற்குச் சாக்ஷி. ★

வாடகை இல்லாத வீடு

குளிர் வெயில் மழை என மாறி மாறி வரும் பருவ மாறுதலுக் கேற்பவும் குடியிருப்பவன் மனோநிலை மாறுதலுக்கேற்பவும் ஹிதமாக அமைந்துள்ள வீடு அது. குடிவருபவனின் முன் சேமிப்பிற்கேற்ப அது கட்டப்பட்டது. அது அவனுக்கெனவே கட்டப்பெறுகிறது. அவனது வளர்ச்சிக்கேற்ப அதில் பல மாறுதல்கள் அமைத்துத்தரப்பெறுகிறது. 100 - 120 ஆண்டுகள் கூட அவன் அதில் குடியிருக்கலாம். அதற்கென வாடகை கிடையாது. முதலில் குடிவந்தவனை வெளியேற்றி வேறொரு வனைக் குடியேற்றுவதுமில்லை. ஆண்டுகள் ஆகப் புதுக்கருக்கு அழியா மல் அதைப் பாதுகாக்க வாய்ப்புகள் அதிகம். 40 - 50 ஆண்டுகளுக்குப் பின் அதில் புதிய மாறுதல்கள் செய்து தரப்படுவதில்லை. அதன் பிறகு காலக்கிரமத்தில் இயற்கையாக ஏற்படும் தேய்மானம் பெரிய மனத் துடன் மதிக்கப்பெறும். இப்படி வாழ வீடு கொடுத்தவன் குடியிருப் பவனிடமிருந்து நன்றியைக்கூட எதிர்பார்ப்பதில்லை.

தவருக இதைப் பயன்படுத்தினுல் மட்டும் அதனுல் ஏற்படும் வீட்டின் சேதத்திற்கு குடியிருப்பவனே பொறுப்பாளி. அதற்காகும் செலவை அவனே தாங்கவேண்டும். சிலசமயம் சேதம் கடுமையாக இருந்தால் தண்டத் தீர்வைபோல் செலவு திடீரென ஏற்படும். சேதத் திற்கேற்ப தண்டச்செலவு கூடவோ குறையவோ ஆகும். வீடு ஒழுங் காகப் பராமரிக்கப்பெற்ருல் 100 - 120 ஆண்டுகள் கூட அதில் தொடர்ந்து குடியிருக்கலாம். ஒழுங்காகக் காப்பாற்ருதவர்கள் குறிப் பிட்ட காலவரைக்கு முன்னரே வீட்டை விட்டு வெளியேற நேரிடும். சிலருக்கு இதற்கான முன்னறிவிப்பு முறைப்படி கிடைக்கும். சிலருக்கு முன்னறிவிப்பின்றியே நிர்பந்த வெளியேற்ற நடவடிக்கை எடுக்கப் பட்டுவிடும். இதற்கு எதிர்ப்போ பயன் தராது. Stay order கொடுப் பவரும் கிடையாது. குடியிருப்பவர் வீட்டை விட்டகன்றதும் வீடு அழிக்கப்பெறும். மறுபடி அதில் குடியிருப்பதோ, குடியிருப்பதற் கேற்பச் சீரமைப்பதோ கிடையாது.

இது எந்த ஊரில்? நம் கண் முன்னரே நிகழும் விந்தை. நாமே அப்படிக் கட்டிய வீட்டில் குடியிருப்பவர்தாம். உடலே அந்த வீடு. அப்படிக் கட்டித் தந்தவர் கடவுள். நம் முன்வினைக்கேற்ப அது அமைக்கப்பெற்றுள்ளது. வேறு ஒருவருக்கு அதைக் குடியிருக்கவிட முடியாது. வாழத் தெரியாததால் வீட்டிற்கு ஏற்படும் சேதமே நோய். அதற்கானத் தண்டத் தீர்வையே மருத்துவச் செலவு என் கிருர் ராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸர். இந்தத் தண்டத் தீர்வை செலுத் தாமல் கட்டுப்பாட்டுடன் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதையே தனக்குக் காட்டும் நன்றியென ஆண்டவன் எதிர்பார்க்கிருன்.

வெயிலால் தோலில் உபாதை

வெயிலின் உக்கிரத்தை இருவகையில் தோல் தாங்குகிறது. நேரிடையாகச் சூட்டைத் தாங்குவது ஒருபுறம். சூட்டின் விளைவால் அதிகப் பணிபுரிய நேர்ந்து வாட்டமும் அழற்சியும் அடைந்த வியர்வை கோளங்களின் இருப்பிடமாக இருப்பது ஒருபுறம். வியர்வைக்குரு, கானல்கட்டி, சிரங்கு, அரிப்பு என்றவாறு பல நோய்களை ஆண்டு தோறும் அனுபவிப்பதில் ஏற்பட்ட பயம்.

தோலின் பதம் கெடாதிருக்க சில உபாயங்கள்

1. தினமும் தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் லேசாகப் பூசித் தேய்த்து வெயில் வருமுன்னரே குளிப்பது.

2. எண்ணெய் பசை அகற்ற சோப்பைத் தவிர்ப்பது. அதன் இடத்தில் பயறு அரிசி கடலைப்பருப்பு இவைகளின் மாவும் சிறிது சிகைக்காய்தூள் அல்லது அரப்பு சேர்த்த கலவையை உபயோகிப்பது.

3. சிகைக்காய்க்கு 10ல் ஒரு பங்கு வெந்தயமும் காய்ந்த எலு மிச்சம்பழத் தோலும் சேர்த்து அரைத்துக்கொள்வது. அந்த சிகைக் காய்த்தூளை சாதம் வடித்த கஞ்சியில் குழப்பித் தேய்த்துக்கொள்வது.

4. கஸ்தூரி மஞ்சள், மாகாளிக்கிழங்கு, நன்னாரிவேர், வெண் கோஷ்டம், விலாமிச்சைவேர், வெட்டிவேர், ரோஜாமொட்டு, பச்சிலை, பூலாங்கிழங்கு, கார்போகரிசி இவை வகைக்கு 50 கிராம், உலர்ந்த எலுமிச்சம்பழத்தோல் 500 கிராம். இவைகளை மிஷினில் தூளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். பூ கொழுந்து முதலியவைகளை நிழலில் உலர்த்திச் சேர்க்கவும். இந்தத் தூளை ஜலத்தில் ஊரவைத்து உடலில் தேய்த்துக் குளிக்க தோல் மென்மையாக அழற்சி நீங்கி இருக்கும்.

5. அதிமதுரத்தூள், நெல்லிக்காய் (பச்சையாகக் கிடைக்கா விடில் காய்ந்த நெல்லிமுள்ளி) இவைகளை ஜலம் விட்டு அரைத்து உடல் தலை முழுவதும் பூசி ஊரவைத்துக் குளிப்பது கோடையில் நல்லது, நெல்லிக்காய் சேர்ப்பதால் தோல் சிறிது கருத்துப்போவது போல் தோன்றும். உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் சிரங்கு, தலைவலி, தூக்க மின்மை, தலைசுற்றுதல் இவைகளைப் போக்கும். தலைக்கு இதைப் பூசிக்கொள்ளுமுன் சிறிது நல்லெண்ணெய் அல்லது ஏதேனும் தைலம் தடவிக்கொள்ளுதல் நல்லது.

6. அரிப்பு சொரி சினப்பு உள்ளவர்கள் வசம்பு கோரைக்கிழங்கு எள்ளு இவைகளைச் சேர்த்து அரைத்துப் பூசி ஊறியதும் ஸ்நானம் செய்வது நல்லது.

7. புதிய இடத்தில் மாறுபட்ட (குழாய் ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்பவர் கிணற்று ஜலம் முதலியதில்) ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்ய நேர்ந்தால், தலையில் சிறிது எண்ணெய் தடவிக்கொண்டும் உடலில் ஓமத்தை அரைத்துப் பூசிக் குளிப்பதும் நல்லது. தினமும் வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்து பழகியவர்கூட கோடையில் திடீரெனக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யத் தொடங்கியதும் நீர்க்கோர்வை உடல் கனம் பூட்டுகளில் வலி முதலியவை ஏற்படும். அதற்கும் முன் சொன்னபடி ஓமத்தை அரைத்துப் பூசிக் குளிக்கக் கெடுதல் விளையாது.

★

கடுகு

இதன் சுவையில் முதலில் உணரப்படுவது கைப்பு; பின் உணரப் படுவது காரம். நல்ல சூடான பொருள். அது பட்ட இடத்தில் சூடு அதிகமாகும். உணவில் தாளிதப்பொருளாகவோ வாசனைப் பொரு ளாகவோ சேர்க்கப்பட வயிற்றில் சேர்ந்தவுடன் நன்கு பசியைத் தூண்டி ஜீர்ணம் செய்யவல்லது. வயிற்றில் வாயு சேராமல் சுறுசுறுப் புடன் குடலை இயங்கச்செய்யும். இதைப் பச்சையாகச் சேர்த்தரைத்த உணவுப்பொருளை அடிக்கடி சாப்பிட வயிற்றில் வேக்காளம் ஏற்படும். அதிகமாக மணமூட்டும் பொருளாகவும் வாயில் சுவைகாட்டிப் பசிதூண்டியாகவே இதை அதிகம் உபயோகிப்பர். அதன் தீக்ஷ்ண–உஷ்ண குணத்தைக் குறைத்து இரைப்பைக்கேற்றதாக்க இதை எண்ணெய் அல்லது நெய்விட்டுப் பொரித்துச் சேர்ப்பது வழக்கம்.

பத்திய உணவு கூறும்போது வைத்யர் கடுகு நல்லெண்ணெய் நீக்கச் சொல்வார். அவர் கொடுக்கும் மருந்து கடுகைப்போன்றோ கடுகைவிட அதிகமாகவோ காரமாகவும் உஷ்ணமாகவும் தீக்ஷ்ணமாக வும் இருக்கக்கூடும். அப்போது கடுகும் சேர்ந்தால் அதிகம் உஷ்ணம் ஏற்பட்டு வாய் வயிறு வெந்துபோகக்கூடும். அல்லது குடல் வாய் வயிறு சிறுநீர்ப்பை முதலியவைகளில் ஏற்கனவே வேக்காளம் அதிகமா யிருக்கும். அந்த வேக்காளத்தைக் குறைப்பதற்காக மருந்து கொடுக் கும்போது வேக்காளத்தை அதிகப்படுத்தும் கடுகைத் தவிர்க்கச் சொல்வார்.

கீரைகளுக்குள்ளே கடுகுக்கீரை ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பதில் அதிகம் சக்திவாய்ந்தது. வயிற்றில் புளிப்பு அதிகமாகி ஜீர்ணம் கெடும். உஷ்ணமதிகமாகி விடுவதால் சிறுநீர் வெளியாவது குறையும். அதனால் மலாம்சம் வெளியேறாமல் தங்கிவிடும். குடலும் வரண்டு மலக்கட்டு ஏற்படும்.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada